

AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA: FATORES AGRAVANTES DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE EM USUÁRIOS DE REDES SOCIAIS

Patrícia Arantes Morais Fernandes¹
Simone Pereira de Oliveira Azambuja²

RESUMO

O grande fluxo de informações diárias tem de alguma forma causado mudanças no comportamento das pessoas, a facilidade no acesso ao mundo virtual, o contato com inúmeras pessoas ao mesmo tempo, informações sobre intimidade de cada um, troca de mensagens instantâneas, são exemplos do que muitos buscam nas redes sociais. Devido a esta realidade abusiva da virtualidade este artigo através de uma revisão bibliográfica faz um levantamento dos fatores que podem gerar e agravar os transtornos de ansiedade em usuários de redes sociais, como também conhecer os instrumentos que podem identificar por meio da avaliação psicológica os pontos que alimentam os transtornos de ansiedade associados às redes sociais.

PALAVRAS-CHAVE: Transtornos de Ansiedade, Redes Sociais, Avaliação Psicológica.

ABSTRACT

The great flow of daily information has somehow caused changes in people's behavior, the facility of access to the virtual world, contact with countless people at the same time, intimacy information about each one, instant message exchange, are examples of what many are looking for in social networks. Due to this abusive reality of virtuality this article through a bibliographical review makes a survey of the factors that can generate and aggravate the anxiety disorders in users of social networks, as well as to know the instruments that can identify through psychological evaluation the points that feed the anxiety disorders associated with social networks.

KEY-WORDS: Anxiety Disorders, Social Networks, Psychological Assessment.

INTRODUÇÃO

Em nossa atualidade global tem se aumentado cada vez mais as plataformas digitais e com isso vem facilitando o acesso a informações disponíveis por meio das redes sociais, é importante entender como o uso excessivo dessas tecnologias pode interferir no estilo de vida das pessoas (CAMPOS; SILVA, 2012.p.3).

1 Graduada em Psicologia, Discente do Curso de Especialização de Gestão em Avaliação Psicológica da Faculdade Albert Einstein – FALBE. E-mail: psiafernandes@gmail.com

2 Professora orientadora, Psicóloga, Docente do Curso de Especialização em Avaliação Psicológica da FALBE, Mestre em Psicologia, Especialista em Psicologia Jurídica, Especialista em Psicologia do Trânsito. E-mail: simoneazambuja@yahoo.com.br

O acesso instantâneo as informações gera agilidade e praticidade no cotidiano, mas por outro lado deixa de exercitar algumas habilidades importantes para um desenvolvimento psicossocial saudável.

Também se tem perdido a capacidade de saber esperar, a ter resiliência acerca das frustrações, com isso acarretando grandes prejuízos sociais e emocionais, o uso excessivo das redes sociais pode ter seus benefícios, mas sabemos que podem trazer uma série de problemáticas (OBELAR, 2016,p.6).

De acordo com a visão de Mizruchi (2006,p.12), as redes sociais influenciam cada vez mais o comportamento dos indivíduos, como de grupos e as relações humanas são afetadas pelo uso constante dessas ferramentas. E uma questão é levantada, esse uso excessivo pode ter uma correlação com o aumento dos transtornos ansiosos, como está sendo avaliado esta variável no campo da psicologia?

Este estudo teve como objetivo identificar os fatores que agravam os transtornos ansiosos, devido o uso excessivo das redes sociais, podendo contribuir para a área de avaliação psicológica, mostrando quais as ferramentas que se podem utilizar para auxiliar nos diagnósticos.

Para tal foi realizada uma pesquisa bibliográfica, que segundo LAKATOS e MARCONI (p.230.2003) é uma linha de pesquisa que permite levantar, selecionar documentos já publicados, por exemplo, em livros, revistas, boletins, monografias, teses e dissertações. Colocando assim o pesquisador em contato direto com todo material já escrito.

Na primeira parte buscou-se esclarecer o que venha ser ansiedade, bem como as diferenças entre ansiedade normal e ansiedade patológica, para que se tenha um esclarecimento adequado dos dois termos.

No segundo momento foram caracterizados os principais transtornos ansiosos que podem surgir quando não se tem controle da ansiedade normal, e o que pode trazer de prejuízos de quem acometem.

Após essa separação acima, foi discorrido sobre as redes sociais, o que elas são, o que as mesmas podem trazer para a vida de uma pessoa, quais podem ser as consequências do uso em demasia, mas para auxiliar na construção desse conhecimento destacaram-se as principais ferramentas que o profissional da área psicologia deve ter em suas bases de estudo nesta temática.

ANSIEDADE NORMAL X ANSIEDADE PATOLÓGICA

RAMOS (2011, p.366) afirma que ansiedade é considerada como uma emoção normal, que faz parte da nossa experiência humana, ela tanto é um mecanismo que nos auxilia para nos defender, para que diante de uma situação

problema que encaramos se torne uma característica de adaptação, que é um papel de mediação entre a interação do indivíduo com o meio ambiente.

De forma geral, a ansiedade é um sinal de alerta para uma advertência sobre os perigos reais ou irreais. Diante disso, muitas vezes não se encontra medidas para combater essa ameaça. (OBELAR, 2016, p.6).

Segundo Castillo et al. (2000, p.20) a ansiedade é um sentimento impreciso que traz medo e inquietação. Caracterizada por uma ameaça ou desconforto por antecipação de um risco, de algo que não se conhece, que é inusitado.

A ansiedade sempre esteve presente no cotidiano das pessoas, atualmente observa-se uma geração intitulada como “Geração da Ansiedade” devida á uma lista abundante de prazos, competitividade, custos e compromissos. O peso emocional desencadeado das precipitações acaba gerando transtornos inesperados associados á ansiedade e como consequência o desenvolvimento de fobias (GUIMARÃES, 2015.p.126).

Conforme APA (2014.p.189) os transtornos de ansiedade diferenciam-se de acordo com o tipo de objeto ou situações cognitivas associadas. Embora os transtornos de ansiedade tendem a se associar entre si, eles podem ser diferenciados pelo diagnostico detalhado dos tipos de situações que são receosas ou evitadas pelo conjunto dos pensamentos ou crenças associados.

Os transtornos de ansiedade tem influenciado de forma negativa o desempenho social das pessoas, esse um assunto é muito abordado entre profissionais, pessoas comuns, muitos são rotulados por serem ansiosos demais. E para esclarecer o que vem a ser um transtorno ansioso, é importante listar alguns dos mais conhecidos e estudados: Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Fobias Específicas, Fobial Social, Transtorno do Pânico e Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC).

2.1 Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

O Transtorno de ansiedade generalizada é identificado pelas características primordiais como a ansiedade e apreensão aumentada acerca de diferentes eventos ou atividades. A potência, a duração ou frequência da ansiedade é desigual á chances reais de um evento antecipatório. Adultos com esse transtorno se preocupam constantemente com situações problemas rotineiros da vida, por exemplo: responsabilidade no trabalho, finanças, sua própria saúde e de outrem. (OBELAR, 2016, p.6).

Surge na maioria das vezes pensamentos distorcidos acerca da realidade como imaginar que algo trágico irá ocorrer com uma pessoa da família, indivíduos com esse transtorno de ansiedade generalizada relatam um sofrimento único

que só ela mesma pode sentir, não conseguem descrever ao certo a experiência (OBELAR, 2016, p.6).

Uma ressalva importante a se fazer é que o TAG está listado como um dos transtornos de ansiedade mais encontrados na prática clínica. Os sintomas podem se diferenciar ao longo do tempo, fazendo com que não se saiba ao certo o que a pessoa vai sentir em algumas situações (OBELAR, 2016, p.6).

2.2 Fobias Específicas

Podem ser definidas como fobias específicas situações que se prevaleça o medo exagerado e contínuo relacionado a um determinado objeto ou situação. Fobias específicas se diferem quanto ao medo normal, de quando, por exemplo, vemos um animal perigoso. Torna-se um prejuízo quando a reação é excessiva e desadaptativa, fugindo do controle da pessoa. (ARAÚJO, 2011.p.38)

A falta de controle e a desadaptação parte do princípio onde o indivíduo com fobia tende a pensar de forma distorcida sobre alguns eventos ameaçadores, que na verdade não são, visto, no entanto pelo indivíduo como sendo algo irreparável e impossível reação. Pessoas assim criam mecanismos de defesa, evitando situações onde é preciso enfrentar e as superar (ARAÚJO, 2011.p.38).

O comportamento de evitação constante incapacita o sujeito de avaliar de forma correta suas crenças, e cada vez mais elas são reforçadas. Dessa forma por não ter a consciência de que seu medo é irreal, a pessoa com esse transtorno passa a sentir vergonha e evita situações de convívio social (ARAÚJO, 2011.p.38).

2.3 Fobia Social

A fobia social é caracterizada por um medo exacerbado e perseverante de uma ou mais situações sociais ou de comportamento. A pessoa tem receio de demonstrar sinais de ansiedade que possam lhe causar certa humilhação e que traga também constrangimento perante uma exposição à situação social (REY;PACINI, 2006.p.270).

A pessoa que tem sintomas fóbicos sociais tem dificuldades em contextos de trabalho, acadêmicos e sociais, pois causam um sofrimento aumentado. Por expor em público acabam sentindo medo de fracassem e não de desempenharem de forma esperada pela sociedade (REY;PACINI, 2006.p.270).

Outros fatores que se destacam na pessoa com o transtorno especificado é a sensibilidade exagerada que os indivíduos sentem perante críticas. Elas se percebem de forma negativa diante dos outros, carregam sentimentos de

inferioridade e são poucas assertivas (REY;PACINI, 2006.p.270).

2.4 Transtorno do Pânico

O transtorno do pânico é definido como os frequentes ataques de pânico, apresenta sensações de medo ou mal-estar, seguido de sintomas físicos e cognitivos e que acontecem de maneira inesperada, podendo ter um período de prevalência considerável. Os ataques promovem preocupações duradouras ou alterações importantes no comportamento da pessoa e a convicção de que poderá voltar a acontecer à mesma situação (SALUM;BLAYA; MANFRO.2009.p.87).

O conhecimento dos profissionais, como médicos e profissionais da saúde em geral é de extrema importância, pois são eles que inicialmente fará o atendimento do indivíduo em crise. Por se entender que existe uma alta prevalência dos ataques de pânico isolados da síndrome completa, é preciso lembrar que existem outros problemas como uma crise de ansiedade (SALUM;BLAYA;MANFRO.2009.p.87)

Sobre a avaliação dos pacientes com o transtorno do pânico vale salientar que é feito de forma diferencial e que podem dizer sobre outros problemas de saúde. O cuidado que se deve tomar é a caracterização desses problemas de saúde como sendo o transtorno do pânico (SALUM;BLAYA;MANFRO.2009.p.87)

2.5 Transtorno Obsessivo Compulsivo

Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) é definido pela presença de obsessões e compulsões. As obsessões são ideias, pensamentos, imagens ou exaltações repetitivas e persistentes que são vivenciados como algo invasivo e gerador de ansiedade. Não se trata apenas de preocupações exageradas em relação a problemas rotineiros. O indivíduo que se enquadra neste transtorno tenta evitar, de alguma maneira enfrentar eventos que traga um desconforto. (GONZALEZ, 1999, p.29).

Já quando se fala de compulsões, é referido a comportamentos repetitivos ou pensamentos a fim de reduzir a ansiedade e afastar as obsessões. Esses rituais, como assim são chamados, com frequência são notados como algo sem sentido e a pessoa tem consciência que seu comportamento é irracional (GONZALEZ, 1999, p.29)

Os comportamentos compulsivos mais comuns são: higienização das mãos, contagem, preocupação com sujeiras corporais, organização de objetos, medo de que algo terrível vai acontecer com alguém próximo. São alguns dos sintomas relatados por pessoas neste quadro. O diagnóstico de TOC é feito

baseado no tempo em que os sintomas se apresentam na vida do indivíduo. Precisa-se que os sintomas se repitam por mais de uma hora por dia (GONZALEZ, 1999, p.29).

Como descrito acima cada transtorno ansioso tem sua particularidade, que envolve o tempo que ocorre na vida da pessoa, quais são os sintomas entre outros aspectos, mas não basta apenas ter este conhecimento. Para que se tenha uma intervenção psicológica adequada, é importante que a pessoa que tenha os sintomas destacados acima passe por uma avaliação psicológica, só assim poderá se iniciar uma mudança eficiente na vida do indivíduo.

3 REDES SOCIAIS COMO AGENTE POTENCIALIZADOR DOS TRANSTORNOS ANSIOSOS

As redes digitais surgiram para revolucionar o acesso das pessoas, para facilitar a comunicação. Uma das formas mais conhecidas até hoje é o uso dos e-mails, ferramenta essa que auxiliava na troca de informações. Com o passar dos anos, com a evolução tecnológica, surgiram redes de contatos e uma lista gigante de aplicativos (CAMPOS; SILVA, 2012.p.3).

Desde a chegada dos primeiros computadores e aparelhos de telefone celular na vida das pessoas, percebe-se o aparecimento de mudanças significativas nos costumes, nos hábitos, nas relações sociais e pessoais, nos comportamentos e nas emoções resultantes dessa interatividade (MAZIERO apud KING; NARDI, 2014.p.74).

Com todo o aparato tecnológico, vê-se a influência que hoje se tem das redes sociais no cotidiano das pessoas. O uso e abuso devido à velocidade de informações transmitidas pelas redes sociais submetem as pessoas a um descontentamento com aquilo que não é rápido. Questão de segundos, por exemplo, uma foto pode ser postada no perfil de um usuário (CAMPOS; SILVA, 2012.p.3).

Segundo (Silva, 2017.p.93) o uso da tecnologia digital está ligada com a capacidade que a pessoa tem em acessar sua conexão auditiva, óptica e também afetiva, podendo assim afetar a capacidade cognitiva, que pode ser algo positivo ou negativo, tudo vai depender da forma e da energia gasta com essa ferramenta.

As redes sociais são úteis desde que modere seu uso e elimine sua dependência para não se desenvolver um desequilíbrio emocional. As relações sociais estão no limiar tecnológico, existe a necessidade das pessoas de uma constante verificação de tudo o que se é divulgado e uma busca incansável de se estar sempre atualizado sobre aos acontecimentos com as outras pessoas

(SILVA, 2017.p.93)

Muitos podem ser os impactos associados ao uso exagerado da internet e das redes sociais, podem estar correlacionados com os sintomas depressivos, problemas nas relações interpessoais, diminuição nas atividades e no diálogo social, com toda esse histórico de mudanças pode-se também ver o aumento da impaciência das pessoas por conta da pressão pela resposta rápida (SÁ, 2012.p.137).

Em qualquer momento pode ser ter o acesso facilmente das redes sociais, a própria dinâmicas dos aplicativos envolvidos são usados para reforçar o comportamento das pessoas de utilizarem o que é virtual. A preocupação se inicia quando há um intenso uso compulsivo da internet (MOROMIZATO et al.2017.p.498).

Outro fato importante que se deve salientar é a forma com que se é utilizada essa ferramenta, o uso inadequado impede as pessoas conciliarem tantas informações com suas vidas pessoais gerando assim um desorganização emocional. (SÁ, 2012.p.137).

O tempo desenfreadamente gasto resulta em pessoas desinteressadas em sua realidade, desencadeando uma crescente irritabilidade entre os usuários, como assim são chamados. Erradicaliza-se o empenho em atividades sociais, relacionamentos familiares e amorosos se tornam superficiais além de alterações na qualidade do sono, na alimentação e em atividades cotidianas (MOROMIZATO et al.2017.p.498).

Além disso, fica cada vez mais evidentes o aumento de transtornos de humor, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, ansiedade, ansiedade social, solidão, baixo autoestima, comportamento agressivos e, de forma geral, prejuízos na saúde mental. A problemática está em que os dependentes dessa ferramenta acham que tem um controle, mas na verdade estão sendo controlados (FORTIM; ARAÚJO. 2013 p.294).

O descontrole citado acima diz respeito á outro tema importante que é ansiedade, a ansiedade em controle é algo que faz parte da vida de uma pessoa, pois ela é benéfica quando a mesma nos ajuda a ter dedicação com alguma atividade cotidiana. Como por exemplo, ter uma expectativa sobre uma viagem de trabalho, que no fim pode gerar resultados positivos para a pessoa. Mas quando a ansiedade é em excesso, que atrapalha o individuo em suas atividades rotineiras, podemos então dizer que ela acaba se tornando uma ansiedade patológica (CASTILLO et al. 2000, p.20).

Os transtornos ansiosos decorrem de varias situações , depende muito do contexto que o individuo vive, hoje as pessoas pensam rápido, por que precisam responder com agilidade devido todo esse excesso de informações. Não tem

mais uma percepção do campo existencial, a preocupação iminente é sobre quantas vezes se conseguiu acessar os perfis das redes sociais, o tempo gasto nessa atividade é muito grande, a internet é algo tão essencial como ter que se alimentar (MORAES.2014.p.1-17).

Mesmo sendo uma emoção importante para nossa sobrevivência, em demasia a ansiedade pode se tornar um fator preocupante, causando-lhe prejuízos significativos em sua vida cotidiana. Dentro deste tema encontram-se algumas particularidades como alguns tipos de transtornos ansiosos sendo importante identificar os que mais ocorrem na nossa atualidade e que podem ser provocados ou potencializados pelo uso indiscriminado do mundo virtual. (GUIMARÃES et al, 2015.p.116).

Um estudo realizado por Moromizato et al.2017, aborda “O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina”, mas cabe esclarecer que o tema pautado será a relação deste uso com a ansiedade.

A pesquisa foi realizada em um público específico, mas independente de ter sido realizado apenas com estudantes, podemos listar quais são os malefícios encontrados na rotina das pessoas que utilizam as redes sociais em excesso. Um dos pontos discutidos foi o baixo rendimento social do indivíduo, a pessoa passa a se tornar instável emocionalmente, há um grande aumento de sintomas ansiosos, por sua vez trazendo consigo comportamento inibidos e com baixa autoestima (MOROMIZATO et al.p.501,2017).

O uso inadequado da internet traz diversos problemas, as pessoas não conseguem gerenciar seu tempo, os prejuízos envolvem conflitos nas atividades cotidianas, também os relacionamentos de amizade e familiares acabam se tornando distantes. Ao utilizar o tempo de forma desorganizada o indivíduo já não tem noites suficientes de sono e com esse fator ocasiona mudanças de humor (MOROMIZATO et al.p.502,2017).

A problemática envolvida diante do uso abusivo das redes sociais na vida de um indivíduo são os prejuízos psíquicos, nesse momento surgem os transtornos de ansiedade que são considerados um dos principais problemas de saúde mental e bem frequentes em diagnósticos psiquiátricos e psicológicos. É certo de que essa disfunção emocional tem afligindo mais e mais a qualidade de vida do indivíduo (OBELAR, 2016, p.6).

Para tanto se torna importante avaliar de forma adequada se parte dos distúrbios de ansiedade não estejam sendo potencializados pelo uso abusivo de redes sociais no dia-a-dia do indivíduo. E o melhor meio de identificar essas emoções disfuncionais, suas causas e linhas de tratamento é através de uma avaliação psicológica adequada com os instrumentos específicos para tal

(AVOGLIA, 2012.p.182).

4 AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA

Quando se fala de avaliação psicológica, a primeira ideia que vem é de que se deve aplicar um teste psicológico, na verdade esse termo é amplo. Uma avaliação psicológica é muito além do uso de instrumentos de avaliação. A avaliação psicológica envolve uma atividade mais complexa e se trata de ter conhecimento a respeito do funcionamento psicológico das pessoas. (PRIMI; 2010. p.26).

O instrumento de avaliação psicológica tem que ter padrão, validade, procedimentos sistemáticos, ser confiável e precisa servir de base ao processo da avaliação psicológica. Portanto para que se inicie uma avaliação psicológica precisa-se entender como um todo o fenômeno avaliado. (AVOGLIA, 2012.p.181). Lembrando que esse o fenômeno tem que estar relacionado a algum desajuste emocional, um sofrimento psíquico ou uma inadequação social. Diante desses fatores é possível chegar ao diagnóstico por meio da avaliação psicológica (AVOGLIA, 2012.p.182).

O profissional que for avaliar deve ter conhecimento dos instrumentos, ter habilidades para essa área, formação acadêmica e ser responsável, seguindo todo a ética que o respalda, profissionalmente e socialmente. Todo o saber deve ser baseado em fundamentos teóricos e metodológicos (AVOGLIA, 2012.p.182). O saber fundamentado na teoria é muito importante, por que não é feito uma avaliação pautada nos constructos do senso comum, a base de uma boa avaliação envolve aplicar ferramentas adequadas a cada caso, cada um terá uma demanda específica. E para uma avaliação ter sua validade, precisam-se utilizar instrumentos que se propõe a identificar o real problema, outro ponto importante é fazer uma boa entrevista psicológica.

5 ENTREVISTA PSICOLÓGICA COMO AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA

A entrevista é a técnica mais utilizada para a coleta de informações a respeito de uma pessoa em qualquer situação em que se tenha um indivíduo investigando sobre outro, trazendo esclarecimentos sobre a maneira de se comportar, levantar hipóteses do por que se expressam de uma maneira, como pensam, sejam situações específicas ou genéricas (SANTOS p.01,2014).

A entrevista, na prática do psicólogo, baseou-se inicialmente no modelo médico, para aos poucos tornar-se menos voltada para desvendar sintomas de possíveis psicopatologias e sim, esclarecer e permitir entender comportamentos,

habilidades e pensamentos (SANTOS p.04,2014).

Dessa forma criando à possibilidade de planejar melhor o que pode ser feito para solucionar problemas e melhorar o relacionamento social, também outras características que envolvem o comportamento do indivíduo em diversos contextos. Assim dessa forma entende-se que a entrevista é uma ferramenta bastante utilizada pelos profissionais da psicologia (SANTOS p.04,2014).

Entendemos então que a entrevista é a ferramenta de trabalho do psicólogo, está a serviço para um fim específico, ela consegue servir de instrumento para descobrir algo sobre a pessoa, para uma necessidade, algum objetivo que se pretende chegar.

Se for para psicodiagnóstico, por exemplo, obrigatoriamente o psicólogo precisará conhecer psicopatologia, critérios diagnósticos, manuais de transtornos mentais e de classificação de doenças, além de Psicologia do Desenvolvimento (SANTOS p.04,2014).

Com o conhecimento de como fazer uma entrevista eficaz, também envolve a parte importante após a entrevista, que é avaliar com outros instrumentos importantes, como os testes psicológicos como eles podem ser utilizados para o processo de intervenção. Neste caso serão ressaltados os que mais se utilizam no levantamento dos sintomas ansiosos, quais são os instrumentos mais utilizados para essa realidade.

6 INSTRUMENTOS PARA AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA EM TRANSTORNOS ANSIOSOS

Segundo Sousa, et.al (2013, p.404), “Atualmente há no Brasil diversos instrumentos disponíveis para a avaliação de ansiedade e de TA. A maioria deles diz respeito a adaptações transculturais, de estilo psicométrico e autoaplicados.” Mas baseado na listagem feita pelo SATEPSI, que é o sistema de avaliação de testes psicológicos desenvolvido pelo Conselho Federal de Psicologia que divulga informações sobre os testes psicológicos aos profissionais da área, há uma defasagem de material quando se fala em avaliar os transtornos ansiosos.

De uma lista feita pelo satepsi, encontra-se atualmente validado para o uso os seguintes instrumentos: Inventário de Ansiedade Beck (BAI), Inventário de Habilidades Sociais (IHS-Del-Prette), Rorschach - Sistema Compreensivo.

6.1 Inventário de Ansiedade de Beck (BAI)

“O Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) é um instrumento de avaliação de sintomas característicos de ansiedade e foi desenvolvido para atender às

necessidades de um instrumento que discrimine de forma confiável a ansiedade da depressão” (CUNHA, 2016.p.5).

A escala é composta por 21 itens que refletem manifestações somáticas, cognitivas e afetivas características de ansiedade e refere-se aos sintomas que incomodaram o indivíduo na última semana, podendo variar de 0 a 63. Para cada questão, o indivíduo deve escolher um entre quatro níveis de ansiedade em uma escala Likert que varia de 0 a 3. (LACERDA, 2017.p.3)

A aplicação deste inventário é fácil, ele pode ser realizado de duas formas, uma é a auto-administrativa, que tem uma duração de 5 a 10 minutos, já a outra forma é oral em média de 10 minutos. Outro ponto importante é que se deve estar atento às condições para administração da escala, a mesma não oferece dificuldades importantes, mas deve observar se a pessoa que vai responder o questionário consegue entender qual maneira correta do preenchimento, não pode ter perguntas sem respostas. (CUNHA, 2016.p.14).

Segundo (CUNHA, 2016.p.15), apontam para o fato de que uma inspeção dos sintomas descritivos pelo paciente fornece uma padrão de queixas auto-relatadas, quer predominem queixas somáticas, associadas a aspectos de ansiedade subjetiva ou associada ao pânico. Portanto examinar grupos específicos de sintomas pode favorecer a realização de um diagnóstico diferencial.

Neste fator a escala é muito eficaz por que ela separa justamente sintomas que apresentam na maioria das pessoas que sofrem com uma ansiedade normal ou patológica, podendo assim com rapidez realizar um diagnóstico.

6.2 Inventário de Habilidades Sociais (IHS-Del-Prette)

Inventário de Habilidades Sociais (IHS-Del-Prette). Instrumento de autorrelato para a avaliação das dimensões situacional e comportamental molar das habilidades sociais, contendo 38 itens, cada um deles descrevendo uma relação interpessoal e uma possível reação àquela situação. A resposta a cada item pode ser classificada de 0 (nunca ou raramente) até 4 (sempre ou quase sempre) e em uma escala de 5 pontos, com escore total variando de 0 a 152 (ANGÉLICO; CRIPPA; LOUREIRO,p.469,2012).

O inventário pode ser aplicado tanto coletiva quanto individualmente, pode ser facilmente corrigido. Inicialmente, aplica-se o crivo de pontuação e inversão dos itens na folha de resposta, somando os valores e obtendo assim o escore total do teste, que em seguida é transformado em percentil por meio da tabela amostral por gênero (LIMA, p.277,2006).

É um instrumento que não avalia diretamente a ansiedade, ele tem como

finalidade levantar o repertório de habilidades sociais em diferentes situações cotidianas. Ser de auto-relato se dá pela facilidade que os instrumentos organizados desta forma demonstram em seu uso (LIMA,p.277,2006). Mas conforme (Angélico et. al, (2012 p.469) pode se concluir que indivíduos com transtornos de ansiedade social apresenta uma queda significativa em suas habilidades sociais.

O inventário permite identificar o repertório de habilidade social da pessoa avaliada, como falado anteriormente que pessoas com transtornos ansiosos têm uma queda em suas habilidades sociais, não apenas mostrar que a pessoa tem dificuldades, mas auxiliar a pessoa com a inserção do treino de habilidades sociais. Também podendo acompanhar com o instrumento o processo de mudança da pessoa nessa dificuldade

6.3 Psicodiagnóstico Rorschach - Sistema Compreensivo

É um teste composto por pranchas, as quais possuem manchas de tinta onde o avaliado deve dizer sobre o que aparece em cada uma delas, o Rorschach é um instrumento que, em parte, se concebe em uma tarefa de solução de problemas e que permite uma exploração objetiva do estilo de estruturação cognitiva do sujeito, em parte representa uma exploração subjetiva de imagens temáticas (FARAH; AMARAL, p.109, 2008).

Este instrumento é de uma complexidade maior. Deve ser realizado com muita atenção, é necessário experiência e estudo para ser aplicado. O Sistema Compreensivo foi desenvolvido por Exner, contribuindo e acrescentando maior credibilidade ao método (FARAH; AMARAL, p.109, 2008).

Embora não se tenha muita literatura que mostre sinais de transtornos ansiosos no Rorschach e que permita identificar precisamente os sintomas, a aplicação desse instrumento pode mostrar o aumento de variáveis que mostram a presença de experiências de desconforto psicológico, que são possivelmente relacionados com a antecipação do perigo e ao medo da perda de controle, sintomas esses relacionados a experiências de ansiedade (FARAH; AMARAL,p.117,2008)

Um estudo realizado por (FARAH; AMARAL,p.117,2008) pode avaliar com o uso do Rorschach - Sistema Compreensivo, algumas alterações nas variáveis "M" (movimento inanimado), Y (sombreado difuso) - variáveis que melhor refletem a presença de experiências de desconforto psicológico associado a circunstâncias externas. As alterações foram identificadas em paciente diagnosticado com Transtorno do Pânico, essas pessoas tiveram uma média maior do que o grupo controle.

A variável “M” é uma das variáveis que mostra a presença de experiências que geram desconforto psicológico relacionado a situações externas, ou melhor, dizendo ao estresse. O seu aumento evidencia que o sujeito está submetido a uma maior tensão do que o de costume, denunciando uma experiência negativa (FARAH; AMARAL, p.112,2008).

Este instrumento é de grande valia para avaliações psicológicas, pois possui um gama de fatores relacionado à personalidade humana, ao mesmo tempo em que é complexo, em sua aplicação é eficaz, pois o mesmo permite a utilização de pranchas específicas para cada demanda.

7 CONCLUSÃO

Através deste estudo foi possível verificar que o uso excessivo das redes sociais pode gerar problemas em diversos setores da vida do indivíduo. Mudanças significativas de comportamento, de humor e diversos sentimentos muitas vezes não compreendidos e não elaborados, como por exemplo, uma constante insatisfação quando as necessidades não podem ser atendidas no momento desejado, o comportamento intolerante e imediatista se manifesta.

O imediatismo envolve desencadeia ansiedade, aflição, inquietação e sensações físicas desagradáveis, e o simples, aparentemente acaba se tornando um grande problema. Por que tem-se perdido a habilidade em lidar com frustrações, a espera se torna tortura. Comportamento este facilmente identificado durante o uso do telefone celular, ao enviar uma mensagem a espera de uma resposta rápida se torna motivo para expectativa e aflição.

Além disso, pode-se identificar através da literatura, que as redes sociais tendem a gerar comportamentos viciantes, que acarretam níveis altos de ansiedade social, isolamento e diminuição das habilidades sociais. Nos dias atuais as informações são geradas e repassadas por questões de segundos, o que se torna um dos fatores que reforçam nas pessoas a dificuldade em tolerar a espera, com isso os indivíduos que utilizam redes sociais perdem vários comportamentos habilidosos socialmente.

O tempo em que se passa dialogando virtualmente tira o contato pessoal, favorecendo a perda de habilidades sociais e de comunicação, pois virtualmente é possível estar em contato com várias pessoas ao mesmo tempo, obtendo assim mais informações, numa velocidade maior e num curto espaço de tempo, situação que envolve o indivíduo por horas.

Outro ponto importante que também se apresentou foi de que há uma necessidade de construir mais ferramentas psicológicas para o levantamento dos transtornos ansiosos, não que as já existentes não consigam ter sua validade

e sua eficácia, mas como este tema ansiedade tem crescido bastante em nossa atualidade, as demandas têm sido cada vez maiores.

Então se faz importante estar trabalhando para a construção de novas ferramentas de avaliação psicológica que especificam mais sobre a relação da ansiedade com o uso de redes sociais, também sobre como identificar a ansiedade normal da patológica.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA) (2014). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais – DSM 5. M. I. C. Nascimento (Ed.). Porto Alegre: Artmed.

ANGÉLICO,P.A, CRIPPA,S.A.J, LOUREIRO,R.S. Utilização do inventário de habilidades sociais no Diagnóstico do Transtorno de Ansiedade Social, UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO, Psicologia: Reflexão e Crítica, 25 (3), 467-476.2012

ARAÚJO.G.N. Fobia específica: passo a passo de uma intervenção bem-sucedida. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas 2017. (2) p.37-45.

AVOGLIA,C.R.H. O sentido da avaliação psicológica no contexto e para o contexto: uma questão de direito, INSTITUTO METODISTA DE ENSINO SUPERIOR.n, 16.2012

CAMPOS,P.M.SILVA.P.L.Redes Sociais:benefícios e malefícios.UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL. v.1.p.1-8.2012.

CASTILLO,A.R.G.; RECONDO, R.;ASBAHR, F.R; MANFRO,G.G. Transtornos de Ansiedade. Revista Brasileira de Psiquiatria, 22 (2000): 20-23. Disponível em: Acesso em: 11/01/18

D'EI.R.F.G.; PACINI.A.C. Terapia Cognitivo-Comportamental da fobia social:

modelos e técnicas. *Psicologia em Estudo*, v. 11, n. 2, p. 269-275,2006.

FARAH,Z.H.F, AMARAL,V.E.A. O Transtorno do Pânico e o Rorschach no sistema compreensivo. UNIVERSIDADE SÃO FRANCISCO, Boletim de Psicologia.v. LVIII, Nº 128: 103-119,2008.

FIGUEIRA. I; MENDLOWICZB.M. Diagnóstico do transtorno de estresse pós-traumático. *Rev Bras Psiquiatria* ,25(Supl I):12-6.2003.

FORTIM; I.I. ARAÚJO.A. Aspectos psicológicos do uso patológico de internet. *Bol. Acad. Paulista de Psicologia*, São Paulo, Brasil - V. 33, no 85, p. 292-311,2013.

GONZALEZ, H.C. Transtorno obsessivo-compulsivo. *Rev Bras PsiquiatrGenética* - vol. 21 – p.29-31,1999.

GUIMARÃES, V.M.A. Transtornos de ansiedade: um estudo de prevalência sobre as fobias específicas e a importância da ajuda psicológica. *Ciências Biológicas e da Saúde | Maceió* ,v. 3, n.1, p. 115-128, 2015.

KING, A. L. S.; NARDI, A. E. A. O que é Nomofobia? Histórico e Conceito. In: KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. (Ed.). *Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do celular?* 1. ed. São Paulo: Atheneu,, 2014b. p. 1-28.

LACERDA,M.S, et al. Ansiedade, estresse e depressão de familiares de pacientes com insuficiência cardíaca. *Rev Esc Enferm USP*. 51. 2017.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. *Metodologia do Trabalho Científico*. 5º. ed. - São Paulo : Editora Atlas 2003.

MAZIERO. B,M.; OLIVEIRA, A.L. Nomofobia: Uma revisão Bibliográfica. Unoesc & Ciência - ACBS Joaçaba, v. 8, n. 1, p. 73-80, jul./dez. 2016

MIZRUCHI, M. S. Análise de redes sociais: avanços recentes e controvérsias atuais. Revista de Administração de Empresas, v.46, n.3, p.10-15, 2006.

MORAES, D.C. A Internet como ferramenta tecnológica e as consequências de seu uso: Aspectos positivos e negativos. Revista Científica Semana Acadêmica. Fortaleza. Ano MMXIV ,n.55,2014.

MOROMIZATO,S.M et al.O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. Revista Brasileira de Educação Médica 41 (4) : 497-504; 201.

PRIMI.R. Avaliação Psicológica no Brasil: Fundamentos, Situação Atual e Direções para o Futuro, UNIVERSIDADE SÃO FRANCISCO,Psicologia: Teoria e Pesquisa 2010, Vol. 26 n. especial, pp. 25-35.

RAMOS,R.T.Transtornos de ansiedade. Revista Brasileira de Medicina,São Paulo,v.66,p.365-374,2009.

SÁ, G. M. À frente do computador: a Internet enquanto produtora de dependência e isolamento Sociologia, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Vol. XXIV, 2012, pág. 133-147.

SALUM.A.G.;BLAYA.C.;MANFRO.G.G.Transtorno do pânico.Revista Psiquiátrica RS.31(2):86-94,2009.

SANTOS; G.S. A entrevista em avaliação psicológica. Revista Especialize Online IPOG - Goiânia – Edição Especial nº 008 Vol.01, 2014.

SATEPSI.CFP.ORG.BR ACESSO EM 10/02/2018

SILVA,O.T.;SILVA.G.T.L.Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. Rev. Psicopedagogia 2017; 34(103): 87-97.